

Los beneficios de cuidarte

01

Obtienes mayor resiliencia para afrontar situaciones o problemas.

02

Mantienes un estado de serenidad que te ayuda a una mejor recuperación.

03

Mejoras tu bienestar físico, emocional y mental.

Botiquín de primeros auxilios emocionales

Dos herramientas prácticas para la validación y gestión emocional:

Técnica de respiración cuadrada (En momentos de ansiedad o estrés):

1. Inhala en 4 segundos.
2. Mantén el aire 4 segundos.
3. Exhala en 4 segundos.
4. Mantén los pulmones vacíos 4 segundos
5. Nota: Visualiza en tu mente que dibujas un cuadrado con cada paso.

Diario emocional

(Te ayuda a identificar lo que sientes, procesarlo y expresarlo), puedes completar las siguientes frases:

- "Hoy me sentí...(emoción) por que..."
- "Algo bueno que sucedió hoy fue..."



Recuerda que:

Tus emociones importan: sentirlas es natural, pero aprender a escucharlas y gestionarlas es clave para mantener tu equilibrio y bienestar.

Para más información:

56595963 y 56589087
contacto@trasplanteyvidaiap.org.mx
www.trasplanteyvida.org.mx/

La travesía emocional durante el proceso de trasplante

"Escuchar tus emociones es un acto de amor propio"



¿Por qué son importantes las emociones?



Las emociones nos acompañan durante toda la vida, podemos experimentarlas en diferentes intensidades y en muchas ocasiones sentimos más de una a la vez. Son parte importante para la salud del ser humano, se deben escuchar, afrontar y gestionar porque de lo contrario pueden convertirse en un problema.

Vivencia emocional del paciente trasplantado

ANTES. La espera

Predominan el miedo, la ansiedad y la incertidumbre. Es común sentir culpa al pensar en el donante; recuerda que la donación es un acto de amor y esperanza.

Durante: Cirugía y Estancia.

Las emociones se intensifican. Puedes pasar de la gratitud y euforia a la fatiga extrema o la irritabilidad. Son reacciones naturales al estrés médico.

Después: Nueva Vida

Sentirás alivio y agradecimiento, pero es normal que aparezca el miedo al rechazo o a las complicaciones. Aprender a vivir con el nuevo órgano es un proceso gradual.



Un llamado a la acción: ¡El autocuidado es tu mejor herramienta!



¿Qué es el autocuidado?, son acciones y hábitos saludables que realizamos por nuestro bienestar físico y psicológico. Por ejemplo, para cuidar de tu salud mental el mejor consejo es:

- Válida y comunica la emoción: es importante aprender a nombrar las emociones que se sienten y expresarlas de la mejor manera.
- Práctica la paciencia: recuerda que tu cuerpo está pasando por un procedimiento médico importante y necesita tiempo para sanar.
- Crea redes de apoyo: acércate a familiares o amigos para expresar cómo te sientes y pedir apoyo.
- Busca apoyo profesional: busca acompañamiento de un profesional en la salud mental, psicólogo o grupos de apoyo.
- Realiza estrategias de autocuidado y validación emocional.

